

**Samedi 8 mars**

## **JOURNEE INTERNATIONALE DES FEMMES**

Thème 2025 « Pour TOUTES les femmes et les filles : droits, égalité et autonomisation ».

### **JOURNEE 100% FEMININES CDCK22**

Action 2025 : « devenir plus autonome en kayak »



Les journées 100% féminines précédentes ont permis aux kayakistes adultes costarmoricaines de mieux se connaître.  
Invitons nos jeunes kayakistes à nous rejoindre,  
se rencontrer et raconter leur pratique en kayak !

**Une journée en mer, à la découverte de la Côte de Granit Rose,**

Proposée par Agnes Penisson, formatrice licenciée FFCK et le CDCK22

**Rendez-vous Trégastel, [parking base nautique](#) à 9h45**

*Chaque féminine adulte peut inviter une jeune kayakiste licenciée (à partir de 14 ans).*

Participation gratuite.

**Licence fédérale obligatoire**

Prévoir son **pique nique « embarqué »**

**Niveau minimum requis Pagaie jaune :**

Etre capable de naviguer 2 fois 2 heures, une distance totale de 8 km environ, être capable de remonter dans son embarcation avec de l'aide

Comme pour toute sortie loisir : chaque club vient avec son encadrement (« **référénte du groupe** »), son matériel de sécurité. Chaque club navigue sous sa propre responsabilité et avec son assurance

Le **lieu choisi** pourra changer si les conditions météo le nécessitent. Les clubs inscrits seront informés.

### **Programme de la journée**

Marée : coef.36 PM 13h15 – BM .....

- 9h45 : Accueil – mise en tenue – préparation kayaks
- 10h15 : Présentation de la journée - organisation de la sécurité et des groupes sur l'eau
- 10h30 : Navigation, randonnée découverte
- 12h30 : Pique-nique et discussions (thèmes à débattre : équipement, gestion du stress, alimentation, sécurité...)
- 13h45 : Navigation
- 16h15 : Arrivée au point d'embarquement
- 16h45 : Debrief journée/pot offert par le CDCK22
- 17h30 : Derniers au revoir !

**Matériel navigant** : kayak de mer et pagaie, adaptés pour chaque participante.

En cas de besoin, contacter Patricia Valegeas, référente commission loisir pour solliciter l'entraide entre clubs costarmoricaines.

**Equipement individuel et de sécurité pour toutes :**

**tenue chaude nécessaire, quelle que soit la météo**, la mer ne sera encore qu'à 10°

néoprène et kway kayak (ou combinaison sèche) – petite polaire - chaussures fermées – gilet - casque – jupe - lunettes attachées – crème solaire  
bout de remorquage – éponge/écope  
pique-nique et vêtements secs pour midi **en sacs étanches** : boisson chaude – bonnet, gants, polaire et veste chaude (bref prévoir de quoi se tenir au chaud toute la pause déjeuner)

**Equipement et matériel pour les encadrantes** : prenez le matériel que vous utilisez habituellement (voir la liste pour la pagaie bleue/rouge), prévoir 1 VHF chargée par groupe et une pagaie de secours par groupe

Pour tout renseignement complémentaire : **Patricia Valegeas 07 84 39 37 58**

Inscription à retourner à [cdck22feminine@gmail.com](mailto:cdck22feminine@gmail.com) pour le **lundi 3 mars 2025**

**Pour faciliter la communication, chaque club doit avoir sa correspondante parmi ses licenciées participant à la rencontre.**

**Nom du club :**

Correspondante du club pour la rencontre féminine **du 8 mars 2025** à .....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse mail : ..... Téléphone : .....

Féminine adulte		
Nom	Prénom	N° de licence
Féminine jeune		
Nom	Prénom	N° de licence

Si vous souhaitez vérifier votre niveau d'aisance, voici le lien "niveau pagaie jaune" à l'aide du référentiel

<https://www.ffck.org/wp-content/uploads/2023/06/PC-JAUNE-KAYAK-2022-pdf.pdf>